விந்தை மருந்துகள்

எம். எஸ். உதயமூர்த்தி,
எம். ஏ., எம் எஸ்ஸி.



அறிவுச்சுடர் வரிசை—1

விந்தை மருந்துகள்

எம். எஸ். உதயமூர்த்தி, எம். ஏ., எம். எஸ்ஸி.,
உதவி விரிவுரையாளர்: கிண்டி பொறி இயல் கல்லூரி,
சென்னை.

மனோன்மணி புத்தக நிலையம்
138-A, பவழக்காரத் தெரு, சென்னை-1.

மனேன்மணி—13

முதற் பதிப்பு : ஜனவரி, 1963

இரண்டாம் பதிப்பு : அக்டோபர், 1963

விலை 75 காசு

அச்சிட்டோர் :

ஸ்ரீநிவாஸ் பிரிண்டிங் பிரஸ்,

329, தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை-1

முன்னுரை

குழந்தைகளுக்குக் கதைகளை சொல்லிக்கொண்டிருப்பதைவிட அறிவு வளர்ச்சிக்கு ஆக்கம் தரும் வகையில் விஞ்ஞான விஷயங்கள், எளிமையாக எழுதித் தரவேண்டும் என்றார் நண்பர் **முல்லை முத்தையா** அவர்கள். அவர்களின் முயற்சியால் அறிவுச்சுடர் வரிசையில் **மனோன்மணி புத்தக நிலைய** வெளியீடாக இது வெளிவருகிறது.

ஒன்பது வயது முதல் தொண்ணூறு வயது வரை உள்ள இளங் குழந்தைகளுக்காக இந்நூலை எழுதியுள்ளேன். நான் அரசாங்கப் பணியாளன். ஆனாலும் இது அரசாங்க வெளியீடோ அல்லது இதன் கருத்துகளுக்கு அரசாங்கமோ பொறுப்பல்ல.

என்னருமைப் பெற்றோர்களின் திரு வடிகளை எண்ணி இதைச் சமர்ப்பிக் கின்றேன்.

கிண்டி,
பொறியியல் கல்லூரி,
21—11—61.

எம். எஸ். உதயமூர்த்தி,
உதவி விரிவுரையாளர்.

நோய் என்ருல் டாக்டரிடம் செல் கிரேம். மருத்துவர்கள் புதிய மருந்து களின் உதவியினுல் எண்ணற்ற உயிர்களை எமனிடமிருந்து மீட்கிருர்கள்.

டாக்டர் என்ன சொல்கிருர், இந்தப் புதிய மருந்துகள் என்ன செய்கின்றன என்பதைப் பார்ப்போம்.

1. பெனிசிலின் பிறந்தது !

டாக்டர் வீடு தேடிச் சென்ருேமானுல், அவர் நம்மை வரவேற்க வைத்திருக்கும் முதல் கருவி—முக்கிய கருவி பெனிசிலின் இன்ஜெக்ஷன்தான் !

'என்ன இது பெனிசிலின்? இதை எங்கே செய்கிருர்கள்? எப்படி இது திடீ ரென்று தோன்றியது? பெனிசிலின் ஒரு சர்வரோக சஞ்சீவியா?' என்ற எண்ணங்க ளெல்லாம் அப்போது நமக்கு எழுவ தில்லே! ஏன்? நமக்கு வியாதி குணமாக வேண்டியது. அவ்வளவுதான். 'உயிரைக் கொடுத்தார் டாக்டர்' என்று மனத்தில் நன்றி பொங்குகிறது.

ஆனுல், பெனிசிலின் கதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய கதை; சுவையான கதை; அசாதாரணம் நிறைந்த கதை; விந்தை விளேவிக்கும் அற்புத மருந்தின் அதிசயக் கதை !

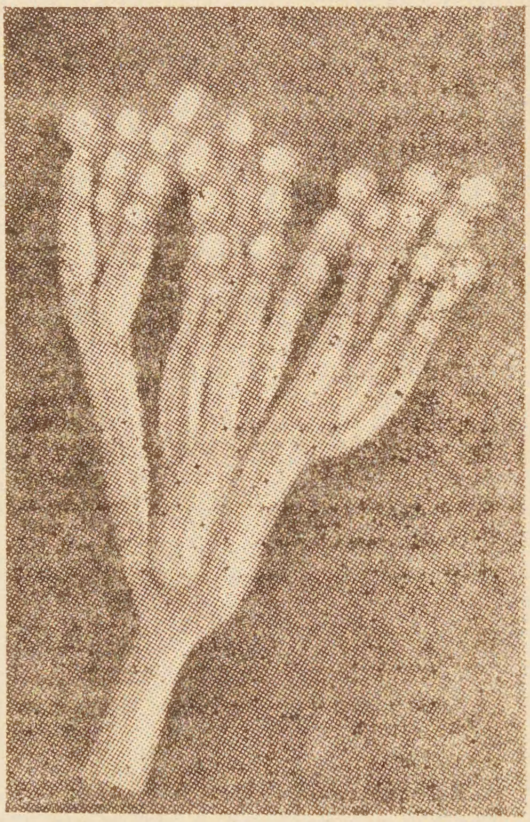
1928ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் லண்டன் செயிண்ட் மேரீஸ் ஆஸ்பத்திரி யில் ஒரு சிறு ஆராய்ச்சிக்கூடம். நோய்

உண்டுபண்ணும் கிருமிகளை ஒரு கண்ணாடித் தட்டிலே பரிசோதிப்பதற்காக அலெக்ஸாந்தர் பிளெமிங் என்ற விஞ்ஞானி வைத்திருந்தார். ஒரு வாரம் சென்று அத் தட்டைப் பார்த்தார். அங்கே அதன்மீது ஒரு காளான் பூத்திருந்தது.

'ஏதோ காளான்' என்று அலட்சியம் செய்திருக்கக்கூடிய கட்டம். அலெக்ஸாந்தர் பிளெமிங் அதை 'மைக்ராஸ்கோப்'பின் அடியில் வைத்துப் பார்த்தார். அந்தக் காளானுக்கருகில் நோய்க் கிருமிகளெல்லாம் செத்துக் கிடந்தன. அலெக்ஸாந்தர் பிளெமிங்குக்கு இது மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது. ஆம்! அந்தக் காளானிலிருந்து கிளம்பிய பொருள்தான் பெனிசிலின்! அந்தக் காளான், நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும் பொருளை உண்டுபண்ணுகிறது என்ற மகத்தான உண்மையைக் கண்டுபிடித்தார் அவர். அந்த அதிசய சம்பவத்தை அலெக்ஸாந்தர் பிளெமிங்கின் விஞ்ஞான உள்ளத்திலிருந்து கேளுங்கள்...... அவர் சொல்கிறார்: "ஏதோ ஒரு பெரிய மகத்தான கண்டுபிடிப்பு என்று நான் அப்போது எண்ணவில்லை, 'இதை விடக்கூடாது' என்று தொடர்ந்தேன்" என்கிறார்.

வைத்திய உலகில் ஒரு புதிய சகாப்தம் தோன்றியது. பெனிசிலின் பிறந்தது!

பெனிசிலின் என்பது என்ன? அது ஒரு காளான் தரும் பொருள். இட்டிலி, ரொட்டி, ஜாம் இவற்றை அப்படியே திறந்த இடத்தில் மழைக் காலத்தில் விட்டு விட்டோமானால் 'பூசாணம்' பிடிக்கிற தல்லவா? இட்டிலி மீது மென்மையாக, வெள்ளையாக ஒரு வகைக் காளான் கிளம்புகிற தல்லவா? அது போன்ற ஒரு வகைக் காளான் தரும் பொருள்தான் பெனிசிலின். ஒவ்வொரு வகைக் காளானுக்கும் ஒவ்வொரு பெயர் உண்டு. பெனிசிலின் தரும் காளான் பெயர், 'பெனிசிலின் நொடேடம்.'



ஒரு பரந்த கண்ணாடித் தட்டில் ஒரு அங்குல ஆழத்திற்கு மேற்படாது காளானுக்கு உணவாகும் ஒரு திரவத்தை (சர்க்கரையும் மற்றும் சில பொருள்களும் கலந்த தண்ணீரை) எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அதன் மீது, 'பெனிசிலின் நொடேடம்' என்ற காளானின் விதையைத் (Spores) தூவுகிறார்கள்.

பெனிசிலின் நொடேடம் வளர நிறைய காற்று தேவை. இடத்தின் உஷ்ண நிலே 24°c மேல் போகக்கூடாது. 24 மணி நேரம் கழித்துக் காளான் முளேத்து வளர்கிறது. மிகவும் மென்மை வாய்ந்து, வெள்ளே வெளேரென்று குச்சி போல் புற்றுப் புற்ருகக் காளான் வளர்கிறது. சுமார் ஏழு நாளில் காளான் முழு வளர்ச்சியைப் பெறுகிறது. இந்த ஏழு நாளில் காளானின் மத்திய பாகம் கரும் பச்சை நிறம் பெறு கிறது. காளான் வளரும் நீர் மஞ்சள் நிறம் பெற்று, கொழ கொழவென்று ஆகிறது. இந்த மஞ்சள் நிறத் திரவத்தை வடிகட்டி எடுத்து, அந்த நீரைக் காய்ச்சுகிருர்கள். தூளாகப் பெனிசிலின் அடியில் தங்குகிறது.

பெனிசிலின் ஒரு குறைந்த வீரியமுள்ள அமிலம். எளிதில் வீணுகிவிடும். காற்றும் சூடும் அதைக் கெடுத்துவிடும். நாம் கடையில் வாங்கும் பெனிசிலின், சோடியம் சேர்ந்த உப்பாகவோ, கால்சியம் சேர்ந்த உப்பாகவோ கிடைக்கிறது.

பெனிசிலின் ஊசி மருந்தாகவும், 'ஆயிண்ட்மெண்' டாகவும், கிரீமாகவும், மாத்திரைகளாகவும், மிட்டாயுடன் சேர்த்தும் வெவ்வேறு உபயோகத்திற்காகத் தயாரிக்கப் படுகிறது.

பெனிசிலின் எல்லாவித நோய்களேயும் குணப்படுத்தக் கூடியதல்ல. டைபாய்டு, இன்புளூயென்சா, சீதபேதி, க்ஷயரோகம் போன்ற நோய்களே அது குணப்படுத்துவதில்லே. சிலர் உடலுக்குப் பெனிசிலின் ஏற்றுக்கொள்வதில்லே. அதன் காரணமாக நடுக்கல் ஜுரமும் நோயும் வந்துவிடுகின்றன. "எதற்கெடுத்தாலும் பெனிசிலின் என்று கண்ணே மூடிக்கொண்டு பயன்படுத்தாதீர்கள்" என்று டாக்டர்களே நிபுணர்கள் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிருர்கள்.

ஆனுலும், மற்றும் ஏராளமான நோய்களுக்கு அது கை கண்ட மருந்தாக உபயோகப்படுகிறது. ஆண்களுக்கு ஏற்படும் கொனேரியா என்ற கொடும் வியாதி பெனிசிலினுல் எளிதில் முற்றும் நீங்குகிறது. சிபிலிஸ் எனப்படும் மற்ருேர் வியாதியையும் அது குணப்படுத்துகிறது. மூளே சம்பந்தமான நோய், மார்பு நோய், தோல் வியாதி, கண் நோய், நிமோனியா போன்ற பல வியாதிகளேயும் அது எளிதில் குணப்படுத்துகிறது.

நோய்க் கிருமிகளே எதிர்க்கும் சக்தி நமது இரத்தத்தில் இயற்கையிலேயே இருக்கிறது. ஆனுல், பெனிசிலின் ஊசி போட்டவுடன் இந்த எதிர்க்கும் சக்தி பெருமளவுக்குப் பெருகிவிடுகிறது. பெனிசிலின் இரத்தத்

துக்கோ. தசைகளுக்கோ கேடு செய்வ தில்லை. உடலில் எவ்வளவு அதிகமாக நோய் அணுக்கள் இருந்தாலும் பெனிசிலின் லட்சியம் செய்வதில்லை; அவைகளை அழித்து விடுகிறது.

பெனிசிலினிலுள்ள குறைபாடு என்ன வென்றால் அது உடம்பில் தங்கியிருக்காதது தான். ஊசி போட்ட இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்குள் சிறு நீருடன் சுமார் 60 சதவீதம் வெளியேறிவிடுகிறது. அப்படி அடிக்கடி போய்விடுவதால்தான் இரத்தத்தில் சரிவர பெனிசிலின் இருக்கு மாறு அடிக்கடியோ, அதற்கேற்பவோ டாக்டர்கள் ஊசி போடுகிறார்கள். சிறு நீரில் செல்லும் பெனிசிலினை மீண்டும் எடுக்கலாம். அப்படி எடுத்துத்தான் முதன் முதலில் பெனிசிலின் வைத்தியம் செய்த டாக்டர் உபயோகிக்க நேரிட்டது.

பெனிசிலினிலுள்ள மற்றோர் குறை, பெனிசிலினை மாத்திரையாக உட்கொள்ள முடியாததாகும். நமது வயிற்றில் சுரக்கும் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் பெனிசிலினைக் கெடுத்துவிடுகிறது. ஆனால், குழந்தை களின் வயிற்றில் இந்த அமிலம் மிகவும் குறைவாகவே சுரக்கிறது. அதனால்தான், குழந்தைகளுக்குச் சுரம் என்றால் டாக்டர் பெனிசிலின் மாத்திரைகளைக் கொடுக்கிறார்

பெனிசிலினைப் பற்றிப் பேசும்போது எல்லோரும் லட்சக்கணக்கில் பேசுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். பெனிசிலின் ஒரு லட்சம் என்றால் ஒரு லட்சம் யூனிட், ஒரு லட்சம் அளவு என்று பொருள்.

நாம் கடையில் சாமான் வாங்கும் போது, ரூபாயைச் சொல்லாமல் ' நூறு நயா பைசாவுக்கு உப்புக் கொடு,' ' ஆயிரம் நயா பைசாவுக்கு அரிசி கொடு' என்றால் எப்படி யிருக்கும் ? அப்படித்தான் பென்சிலினை 2 லட்சம், 5 லட்சம் என்கிறார்கள். ஒரு கன சென்டி மீட்டர் திரவத்திலுள்ள 25 லட்சம் நோய் அணுக்களைக் (Staphylococuss) கொல்லக்கூடிய பெனிசிலினை ஒரு யூனிட் என்று வைத்திருந்தார்கள். இப்போது ஒரு யூனிட் என்பது ·0006 மில்லி கிராம் எடை யுள்ள பெனிசிலின் என்று ஒப்புக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது. அதாவது, ஒரு லட்சம் யூனிட் பெனிசிலின் ஊசி போட்டுக்கொண் டீர்கள் என்றால், 60 மில்லி கிராம் எடை யுள்ள பெனிசிலின் உங்கள் உடலில் ஏறி யிருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

இத்தகைய அரிய பெனிசிலின் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட சுமார் பத்தாண்டுகள் வரை, சீந்துவாரின்றி மங்கிக் கிடந்தது. ஆனால், அலெக்ஸாந்தர் பிளெமிங் நம்பிக்கையை இழக்கவில்லை. பத்து ஆண்டுகளும் அந்த

அற்புதக் காளானின் புறக்கணிப்பைப் பொருட்படுத்தாது பாதுகாத்து வந்தார். 1940-இல் உலக யுத்தம் மூண்டபோது, காயம் பட்ட இடங்களை எளிதில் தாக்கும் விஷக் கிருமிகளிடமிருந்து பாதுகாப்பு மிக மிக அவசரமாகத் தேவைப்பட்டது. பிளோரி என்ற பிரிட்டிஷ் விஞ்ஞானியும், செயின் என்ற ரஷ்ய விஞ்ஞானியும் அந்தக் காளானைப் பிளெமிங்கிடமிருந்து பெற்று, விரிவாக ஆராய்ந்து அதை உலகிற்கு வழங்கினுர்கள். அலெக்ஸாந்தர் பிளெமிங்கைப் பெனிசிலினை ஈன்றெடுத்த அன்னை என்ருல், பிளோரியை அதைப் போற்றி வளர்த்த தந்தை எனலாம்.

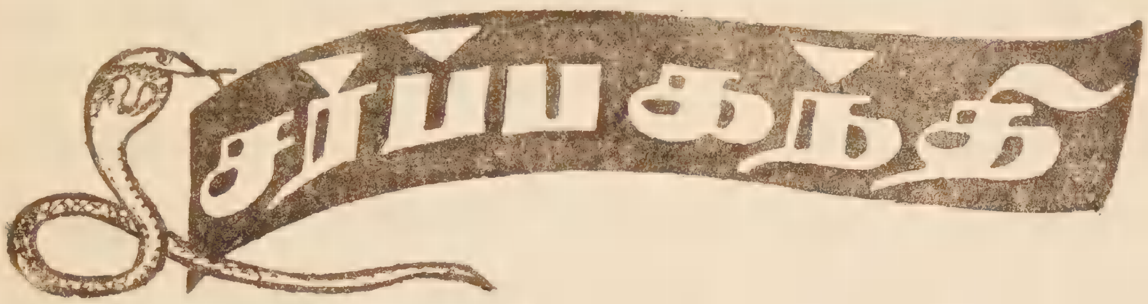
மிக மிக அற்பம் என நாம் கருதக் கூடிய ஒரு பூஞ்சைக் காளான் இன்று பெரிய தொழிற்சாலைகளில், ஆயிரக்கணக்கான நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் வளர்க்கப் பட்டு, கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு உயிர் தருகிறது.

நமது அரசாங்கம் இந்த மருந்தின் தேவையை உணர்ந்து, பூனுவுக்கருகிலுள்ள பிம்ப்ரியில் நாலு கோடி ரூபாய் செலவில் ஒரு பெனிசிலின் தொழிற்சாலையைத் துவக்கி யிருக் கிருர்கள். இரண்டாண்டுகளாக இது வேலை செய்து வருகிறது.

தென்ருட்டில், மற்ருேர் தொழிற்சாலை ஏற்படுத்தும் எண்ணம் மத்திய அரசாங்கத்

தின் யோசனையில் 1957–இல் இருந்தது. அது கூனூரிலாவது, உதகையிலாவது அமைய வேண்டும் என்று தமிழ் மக்கள் விரும்புவது பேராசை ஆகாது அல்லவா ?

2



மேற்கத்திய மலைத் தொடர்களிலும், கிழக்கிந்திய மலைத்தொடர்களிலும், இமாலய மலைச் சரிவுகளிலும் ஓர் அரிய மூலிகைச்செடி வளர்கிறது. மிகப் பழங்காலந்தொட்டு, அதை அதிசய குணம் பெற்ற மருந்தாக மக்கள் போற்றி வந்திருக்கிறார்கள்.

கீரிப்பிள்ளை, பாம்புடன் சண்டை போடுவதற்கு முன்னால், இந்தச் செடியின் இலைகளைத் தின்று தன்னை வலுப்படுத்திக் கொள்வதாக இதைப் பற்றி ஒரு கதை வழங்குகிறது. இந்த இலைகளை அரைத்து, விஷம் அருந்திய மனிதனின் கால் கட்டை விரல்களுக்கிடையில் வைத்துக் கட்டினால் விஷம் இறங்கி விடுமாம். இந்தச் செடியின் வேரைத் தின்றால்

சித்த பேதம், பைத்தியம் நீங்கும் என்று ஒரு நம்பிக்கை நாட்டில் நிலவி வருகிறது.

பல நூற்றுண்டு காலமாக நாட்டு வைத்தியர்களால் இப்படிப் போற்றி வரப் பட்டிருக்கும் செடி என்ன தெரியுமா? அதுதான் சர்ப்பகந்தி என்னும் செடி. இது ஒரு சிறிய செடி; மிருதுவான இலேகளேக் கொண்டது. இதன் பூ ரோஜா நிறமாகவோ, அல்லது வெண்மை நிறமாகவோ இருக்கிறது. இதன் வேர் வளேந்து வளேந்து பாம்பைப் போல் செல்கிறது. இந்த வேரின் அடி பருத்தும், நுனி மெலிந்தும் இருக்கிறது. இதன் பெயர் வடமொழியில் 'சர்ப்ப கந்தா' என்றும், இந்தியில் 'சந்திரிகா' எனவும், பீகாரில் வழங்கும் மொழியில் 'பக்ளா கதவா' (சித்த பேதத்தைத் தெளிவிக்கும் பொருள்) என்றும் வழங்கி வருகிறது.

இதன் இலேகளேயும் சாற்றையும், முக்கியமாக இதன் வேரையும் உபயோகித்து, இன்னின்ன வியாதிகளேக் குணப்படுத்தலாம் என்று ஒரு பெரிய பட்டியல் தந்திருக்கிருர்கள் நாட்டு வைத்தியர்கள். இன்றும் பீகாரில் இதன் வேரை அரைத்து, குழந்தைகளுக்குத் தூக்க மருந்தாக ஏழை மக்கள் உபயோகிக்கிருர்கள்.

ஆசியாவில் சிலோன், பர்மா, அந்தமான் தீவுகளிலும், ஜாவா மலேயாவிலும் சர்ப்பகந்தி செடி வளர்கிறது. அந்த நாட்டு மக்களும் இதை ஓர் அரிய மருந்துப் பொருளாக உபயோகித்து வந்திருக்கிறார்கள்.

இந்தியாவில் சர்ப்பகந்தி நீண்ட காலமாகப் போற்றிப் புகழப்பட்டாலும், மேற்கத்திய உலகம் இதைக் கண்டுகொள்ளவில்லை. சர்ப்பகந்தியின் குணங்கள் என்பதெல்லாம் வெறும் கதையென்று மேனாட்டு வைத்தியர்கள் திரும்பிக்கூடப் பார்க்கத் தயாராயில்லை.

தங்கள் அநுபவங்கள் மூலமே இதை அரிய மருந்தாகக் கண்ட இந்திய வைத்தியர்கள், இதைத் தாங்களே ஆராய்ந்து பார்க்க முயன்றனர். இந்திய வைத்தியத் துறை ஏடுகளிலே சர்ப்பகந்தி பற்றிய செய்தி முதன் முதலில் 1931-இல் வெளிவந்தது. பிறகு, பல இந்திய வைத்தியர்கள் சர்ப்பகந்தியின் குணங்களை முறையாக ஆராயத் துவங்கினார்கள். 'சென்', 'போஸ்' என்ற இருவரும் சுமார் மூன்று ஆண்டு இதை நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்துச் சோதனை செய்தார்கள்.

அடிதடிகளிலும், ஆத்திரமான செயல்களிலும் ஈடுபடும் பைத்தியக்காரர்களுக்குக்

கொடுத்ததில் இது அற்புதமான பலனைத் தந்தது.

அதிக ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்குக் கொடுத்ததில் நல்ல குணம் தெரிந்தது. ரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்களுக்கு இருந்த மயக்கம், தலைவலியெல்லாம் மறைந்தது.

டெல்லியிலுள்ள ஒரு ஆராய்ச்சிக் கழகம், சர்ப்பகந்தியின் வேரை ரசாயன முறையில் பிரித்து ஆராய்ச்சி செய்யத் துவங்கியது. வேரிலுள்ள எந்தப் பொருள் குணம் தருகிறது என்று கண்டுபிடிக்க முயன்றார்கள். ஐந்து பொருளைப் பிரித்தெடுத்தார்கள். ஆனால் அவை நோயுள்ளவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டதில் பலன் தரவில்லை. அதற்கு மேல், அப்போது ஒன்றும் செய்யமுடியவில்லை. ஏனெனில், இந்தியாவிலிருந்த சோதனைக் கூடங்களில் மேலும் சோதனை செய்ய போதிய வசதி இல்லை.

1949-இல் டாக்டர் - வக்கீல் என்பார், இங்கிலாந்திலுள்ள இதய நோய் பற்றி ஆராயும் ஒரு புகழ் பெற்ற ஏட்டில், சர்ப்பகந்தியின் குணங்கள் பற்றிய தன் ஆராய்ச்சியை வெளியிட்டார். இதுதான் மேனாட்டினரின் பார்வையைச் சர்ப்பகந்தியின் பக்கம் திருப்பியது. ஆவல் தூண்ட, மேனாட்டினர்

பலர் சர்ப்பகந்தியைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டனர்.

சர்ப்பகந்தியின் வேரிலிருந்து பல பொருள்களைப் பிரித்தெடுத்தார்கள், ஆனால், எந்தப் பொருளும் சர்ப்பகந்தியின் வேர் அளிக்கும் முழுப்பலனை அளிக்கவில்லை. வேரிலிருந்து பிரித்தெடுத்த பொருள் போக, அடியில் கோந்து போன்ற ஒரு பொருள் தங்கியது. சிலிட்லர் என்ற விஞ்ஞானி இதை சுத்தி செய்து, பரீட்சை செய்ய அனுப்பினார். பரீட்சார்த்தமாக அதைப் பிராணிகளுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்தார்கள். அங்கிருந்து பதில் வந்தது.

"அதிசய பலன். அது என்ன பொருள்?"

பின் 1952-இல் 'சர்ப்பாசில்' என்ற பெயரில் சிபா கம்பெனியார், இந்த மருந்தை வெளிக் கொணர்ந்தார்கள். நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில், அது மெதுவாக வேலை செய்து, ஆச்சரியமான விதத்தில் ரத்தக் கொதிப்பை அடக்கியது. இதைப் போல் ஒரு மருந்து இருந்ததில்லையென்று எல்லாரும் இன்று ஒருமுகமாகக் கூறுகிறார்கள். ரத்தக் கொதிப்பு இறங்க ஒரு வாரம் அல்லது அதற்கு மேலும் பிடிக்கிறது. நல்ல மனோநிலையையும், ஓய்வை அநுபவித்த ஒரு உணர்ச்சியையும் அது தருகிறது.

பழகாத - கடிக்கும் குரங்குகளுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்தார்கள். ஒரு மணி நேரம் கழித்து அவை மயங்கிய நிலையை அடைந்தன.

அப்போது அவற்றைத் தொடலாம்; விளையாடலாம்; அதன் காலையும் கையையும் எந்த நிலையில் வேண்டுமானலும் வைக்கலாம். வேறு ஒரு பிராணியைக் காணும்போது ஏற்படும் எதிர்ப்பு உணர்ச்சிகூட குரங்குகளிடம் அப்போதில்லை. வழக்கம்போலச் சாப்பிடுகிறது; வழக்கம் போலத் தூங்குகிறது.

சர்ப்பாசில் எனப்படும் இம்மருந்தைக் கொடுத்தால் யாரும் ஆழ்ந்து தூங்கி விடுவதில்லை. வழக்கம்போலத்தான் தூங்குகிருர்கள்; ஆனல், அதிக நேரம் தூங்குகிருர்கள். அமைதியையும், நோயாளிகள் விரும்பி வரவேற்கும் லேசான மயக்க நிலையையும் அது தருகிறது.

மாத விலக்குக்கு முன்பாகச் சில பெண்களுக்கு ஏற்படும் கோப நிலை, வயிற்றுக் கோளாறு, தளர்ச்சி முதலியவற்றிற்குக் கொடுத்துப் பலன் கண்டார்கள். மற்றும் சிலருக்குக் கொடுத்ததில் அது அவர்களது மிகைப்பட்ட காமவேட்கையைத் தணித்ததாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியிலிருக்கும் சில வகைப் பைத்தியங்களைக் குணமாக்குகிறது என்றும் கண்டார்கள். பைத்தியக்காரர்களை அபாயமற்றவர்களாக, அடிக்கவராதவர்களாக மாற்றியிருக்கிறது. சர்ப்பகந்தி செய்யும் வேலையை ஆஸ்பத்திரியில் நிலவும் அமைதியிலிருந்து உணர முடிகிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

சர்ப்பகந்தியின் கதை அமைதியும் இன்பமும் சுவையும் மிகுந்த ஒரு புது நாவல். சர்ப்பகந்தியைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி ஏடுகளைப் பார்த்தால், அதற்கு ஒரு முன்னுரைதான் எழுதப்பட்டிருக்கிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். இத்தனை அதிசய சக்தி வாய்ந்த சர்ப்பகந்தியைப் பற்றி மக்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம் தானே ?

3. வைட்டமின் மாத்திரைகள்

படிக்கும் ஒரு பள்ளி மாணவன் வைட்டமின்கள் பற்றித் தனக்குச் சகலமும் தெரியும் என்று நினைக்கிறான். ஆனால், அதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்

டிருக்கும் ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கோ அது இன்னும் சரிவரத் தெரியாத ஒரு பொருளாகவே இருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட ஒரு விசித்திரம் நிறைந்த பொருள்தான் வைட்டமின். பெரும்நோய்களை ஒரு சிறு துளி வைட்டமின்கள் கட்டுப்படுத்திச் செல்வது விந்தையான விஷயம்தான். நோய் வராமல் நம் உடலைப் பாதுகாக்கும் முக்கியமான ஜீவசத்துக்களை வைட்டமின்கள் என்கிறோம்.



ஈஜிக்மான் என்ற விஞ்ஞானி 'பெரி பெரி' என்ற நோயின் காரணத்தை ஆராய்வதற்காகக் கிழக்கிந்தியத் தீவுகளுக்கு அனுப்பப்பட்டார். இதை ஆராயச் சென்ற பொழுது இது ஒரு தொத்து நோய்க் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. ஈஜிக்மானுக்கு இந்தக் கொள்கை சரியென்று படவில்லை. எனினும், நோயுண்டாக்கும் கிருமிகளை அவர் தனியே பிரித்துப் பார்க்க விரும்பினார்.

ஒருநாள் ஒரு கோழிப்பண்ணை வழியாக அவர் சென்றுகொண்டிருந்தபோது கோழிகள்

நடக்க முடியாமல், தளர்ந்து சோர்ந்து 'பெரி பெரி' என்ற நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப் பதைக் கண்டார். 'பெரி பெரி' நோய்க்காரர் களுக்குக் கொடுத்து மீந்த உணவைத்தான் இந்தக் கோழிகள் உண்டு வளர்ந்தன. ஆகவே, 'பெரி பெரி' என்ற நோய் மனிதர் களிடமிருந்துதான் கோழிகளுக்குத் தொத்திக் கொண்டு விட்டதென ஈஜிக்மான் எண்ணினார்.

ஆனால், இதற்கிடையே கோழிப் பண்ணையின் அதிகாரி பதவியேற்றதும் கோழிகளுக்கு மில்லில் தீட்டாத அரிசியை உணவாகப் போடும்படி உத்தரவிட்டார். ஈஜிக்மானுக்கு இது பெரிய அதிர்ச்சியைத் தந்தது. "இந்தக் கோழிகளைப் பற்றித்தான் நான் ஆராய்ந்து வருகிறேன். இப்போது போய் இதன் உணவை மாற்றுகிறீர்களே!" என்று ஈஜிக்மான் முறையிட்டார்.

"நீருட் உம் ஆராய்ச்சியும்! உங்கள் ஆராய்ச்சிக்கு அழும் பணம் அத்தனையும் தண்டம்! 'பெரி பெரி' நோய் தொத்து நோய் தான் என்று தீர்மானித்து விட்டு அந்த ஆராய்ச்சிக் குழு போனபிறகும் கூட நீர் ஏன் உட்கார்ந்திருக்கிறீர்?" என்று கேட்டார், அந்த அதிகாரி. ஈஜிக்மானுடைய ஆராய்ச்சி கள் அத்துடன் நிறுத்தப்பட்டன.

இடையில் ஒரு நாள் கோழிப் பண்ணை வழியே சென்ற ஈஜிக்மான் ஒரு அதிசயத்தைக் கண்டார். தீட்டப்படாத அரிசியைத் தின்ற கோழிகள் வியாதியில்லாமல் நன்ருக இருப்பதைக் கண்டார். தீட்டப்படாத அரிசியைத் தின்ற கோழிகளை நோய் அணுகவில்லை. தீட்டப்படாத அரிசியில் 'பெரி பெரி' நோயைப் போக்கும் குணம் ஏதோ இருக்கிறது என்று கண்டு பிடித்தார். இப்படித்தான் வைட்டமின் முதலில் தோன்றியது. இந்த மகத்தான கண்டுபிடிப்புக்காக ஈஜிக்மானுக்கு நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

** ** **

வைட்டமின் ஒரு உணவு என்றே பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிருர்கள். வைட்டமின்கள் நாம் உண்ணும் உணவில் இருப்பது உண்மை. ஆனல், அவை உணவுப் பொருளல்ல. உணவை உட்கொண்டால் அது உடலுக்குச் சக்தி தருகிறது. ஆனல், வைட்டமின்கள் அப்படியில்லை ; அவை சக்தி தருவதில்லை. ஆகவே, ஒருவன் வைட்டமின் மாத்திரைகளை மாத்திரமே உட்கொண்டு உயிர் வாழ முடியாது.

வைட்டமின்களை இயற்கையில் உணவில் கிடைக்கும் மருந்துகள் — ரசாயனப்பொருள் என்று கூறலாம். வைட்டமின்கள் தனியே வேலை செய்வதில்லை. அவை மற்ற

வைட்டமின்களுடன் சேர்ந்துதான் வேலை செய்கின்றன. அதனால்தான் நாம் வாங்கும் டானிக் பாட்டில்களில் எல்லா வைட்டமின் பெயர்களும் காணப்படுகின்றன. வைட்டமின்கள் சரியானபடி வேலை செய்ய நம் உணவில் சரியானபடி புரதம் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உடலினால் வைட்டமின்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எத்தனையோ வைட்டமின்கள் நாளும் கண்டு பிடிக்கப்படுகின்றன. அவற்றுள் முக்கிய மானவை ஏ. பி. சி. டி. இ. கே. என்பன வாகும்.

வைட்டமின் 'ஏ' உடலில் இல்லா விட்டால் மஞ்சள் காமாலை நோயும் மார்ச்சளி கண் வலியும் வருகின்றன. வியாதியை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியை உடலுக்கு அளிப்பது இந்த வைட்டமின்தான்.

வைட்டமின் 'பி' என்பது தனியொரு பொருளல்ல. அதில் பல சிறு வைட்டமின்கள் இருக்கின்றன. அதனால்தான் வைட்டமின் 'பி' யை 'பி காம்ப்ளெக்ஸ்' என்று சொல்லுகிறோம். வைட்டமின் பி-யிலுள்ள முதல் வைட்டமினை 'பி-1' என்று சொல்கிறார்கள். அதன் பெயர் 'தயமின்' என்பதாகும். இது உடலில் இல்லாவிட்டால், கால் குடைச்சல், சீரணக் கோளாறு முதலியன ஏற்படுகின்றன. இது இல்லாவிட்டால் 'பெரி

பெரி' என்ற நோய் ஏற்படுகிறது. அடுத்தது '2' என்பதாகும். இதற்கு 'ரிபோபிளேவின்' என்று பெயர். வாயில் புண்கள் ஏற்படாமலும் தோல் வியாதிகள் ஏற்படாமலும் இது தடுக்கிறது.

வைட்டமின் 'பி'யில் 12 சிறு வைட்டமின்கள் இருக்கின்றன. வைட்டமின் 'பி' யில் உள்ள கடைசி வைட்டமினை 'பி 12' என்று சொல்கிறார்கள். இது ரத்த அணுக்களை விருத்தி செய்வதிலும் கடும் சோகையைப் போக்குவதிலும் பயன்படுகிறது.

வைட்டமின் 'சி' உடலில் இல்லாவிட்டால் 'ஸ்கர்வி' என்ற வியாதி உண்டாகிறது. இது போதுமான அளவு இல்லாவிட்டால் ரத்தக் குழாய்கள் பலவீனமடைந்து ரத்த சேதம் ஏற்படும். பல் ஈறுகள் வீங்கி ரத்தம் கசியும். ரத்த சேதத்தைத் தடுப்பதில் வைட்டமின் 'சி' உதவுகிறது.

வைட்டமின் 'டி', 'ரிக்கெட்ஸ்' என்ற வியாதி வராதவாறு தடுக்கிறது. வைட்டமின் 'டி' வைட்டமின் 'ஏ' யுடன் சேர்ந்து வேலை செய்கிறது. சூரியனின் மாலைக் கதிர்கள் உடல் மீது படும்போது வைட்டமின் 'டி' உடலில் உற்பத்தியாகிறது. இவ்வைட்டமின் எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது.

வைட்டமின் 'இ' குறைவு, பெண்களின் மலட்டுத் தன்மைக்குக் காரணமாகிறது.

வைட்டமின் 'கே' உடலில் ரத்தம் சீக்கிரம் உறையக் காரணமாயிருக்கிறது. ஆகவே, பிரசவ காலங்களில் அதிக ரத்த சேதத்தைத் தடுக்க வைட்டமின் 'கே' ஊசி போடு கிறார்கள்.

நம் உடலில் ஆயிரக்கணக்கான மாறு தல்கள் நிகழ்கின்றன. பல நொதிகள் (என்சைம்கள்) அம்மாறுதலை நிகழ்த்து கின்றன. அந்நொதிகளை ஊக்குவிக்க வைட்டமின்கள் தேவைப்படுகின்றன என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

தள்ளாமை, மூளைக் குழப்பம், சக்திக் குறைவு இவையெல்லாம் மூப்பினால் ஏற்படு கின்றன என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். 'மூப்பு முதலியவை ஏதோ சில ரசாயனப் பொருள் குறைவதனால்தான் ஏற்படுகின்றன என்றே நாங்கள் கருதுகிறோம்' என்று டாம் டி. ஸ்பைஸ் என்ற பெரிய உணவியல் நிபுணர் கூறுகிறார்.

குடி வெறியர்களுக்கு வைட்டமின் மாத்திரைகளைக் கொடுத்து அவர்கள் தாகத் தைத் தணிக்கலாம்; குடிவெறியைப் போக்கி விடலாம் என்ற ஆராய்ச்சியை டாக்டர் வில்லியம்ஸ் என்பவர் மேற்கொண்டிருக் கிறார். இந்த முறையை எலிகளிடம் சோதனை செய்து பார்த்து வெற்றி கண்டதாக அவர் கூறுகிறார்.

வைட்டமின் பற்றிய ஆராய்ச்சி நடந்து கொண்டே இருக்கின்றது. வைட்டமின் பற்றிய ஆராய்ச்சியினுல் மூப்பினைத் தடுப்ப தற்குக்கூட வழி காண முடியும் என ஆராய்ச்சியாளர் நம்புகிறுர்கள்.

பலவகை வைட்டமின்கள் பற்றியும் அதன் தன்மைகள் பற்றியும் அறிந்தீர்கள். அதுமட்டுமின்றி எல்லோருக்கும் எப்போதும் தேவைப்படும் முக்கியமான வைட்டமின் 'ப'! (அதாவது பணம்) அதனையும் பெறப் பாடுபடுங்கள்.

4. ஒரு அதிசய மருந்து



நாம் நமக்குத் தெரிந்த ஒரு அரிய பொருளைப் பற்றி இதுவரை சரியாக அறியாமல் இருந் திருக்கிறோம்: உணவியல் அறிஞர்களும் மருத்துவர் களும் அதன் தன்மையை உணர்ந்தும், அதைச் சரிவரப் பயன் படுத்திக்கொள்ள வில்லை. அது என்ன பொருள் தெரியுமா ?

எங்கும் கிடைக்கும், எல்லாருக்கும் இனிக்கும் மணமும் ருசியும் இனிமையுமுள்ள தேன்தான் !

தேனைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளை, பிறபெயர் பெற்ற மருத்துவர்களின் அநுபவங்களைக் காலமெல்லாம் ஆராய்ந்து டாக்டர் பெக் (எம். டி.) என்பார் உலகிற்கு வழங்கியிருக்கிறார். அது ஓர் அறிவுக் களஞ்சியமாகத் திகழ்கிறது. அமெரிக்காவில் புகழ் பெற்ற அந்த டாக்டர் தேனின் பெருமையினைப் பற்றிக் கூறும் போது நாம், நம் உடல் நலத்தின் திறவுகோலைப் பெற்றுவிட்டதாக உணர்கிறோம். அவரது அரிய அற்புதமான குறிப்புக்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் படிக்க வேண்டும் ; பயனடைய வேண்டும்.

நாம் நமக்கு அருகிலுள்ள நல்ல பொருள்களைப் பற்றிக் கவனிப்பதில்லை. பலர் டாக்டர் கொடுக்கும் மருந்து எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கசப்பாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நல்ல மருந்து என்று நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. தேன் விரைவில் ஜீரணமாகிறது. உடல் களைப்பைப் போக்கி, சக்தியைத் தருகிறது.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் விளையாட்டு முடிந்தவுடன், ஆட்டக்காரர்களுக்குத்

தேனும் தண்ணீரும் கொடுப்பார்களாம். அது உடனே களைப்பை நீக்கிவிடுமாம். மருத்துவத் துறையின் தந்தை எனப்படும் 'ஹிப்போக் ரடீஸ்' என்பார் நீண்ட நாள் வாழத் தேன் சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறியிருக்கிறார். காய கல்பம், இளமை காக்கும் மருந்து என்று தயார் செய்யப்படும் மருந்துகளில் தேன்தான் முக்கியப் பொருள் என்பதை உணருங்கள். சரித்திரத்தின் ஏடுகளைப் புரட்டினால் மற்றெந்த இன மக்களையும் விட தேனீ வளர்ப்போரே நீண்ட காலம் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள் எனத் தெரியவருகிறது.

தேனில் 'லெவுலோஸ்' என்ற ஒருவகைச் சர்க்கரை இருக்கிறது. சர்க்கரை வகையிலேயே இதுதான் மிகவும் தித்திப்பு வாய்ந்தது. ஏனெனில் சீரணிக்கப்படுவது ; உடன் சக்தி தருவது. இதை ரசாயன முறையில் தயாரிப்பதென்றால் மிக மிக அதிகம் செலவாகும். அத்தகைய அரிய பொருள் இயற்கையிலேயே தேனில் இருக்கிறது.

இதுவுமன்றித் தேனில் 'டெக்ஸ்ட்ரோஸ்' சாதாரண சர்க்கரை ஆகியவையும் கலந்து இருக்கின்றன. தண்ணீர், கோந்து போன்ற ஒரு சில பசையும், இரும்பு, தாமிரம், மாங்கனீஸ், மணல், கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரம், கந்தகம், மக்னீ

சியம், அலுமினியம் முதலிய தாதுப் பொருள்களும் இருக்கின்றன.

தேனுடன் பூந்தாதும் சேர்ந்து கலந்திருக்கிறது. பூந்தாதில் வைட்டமின் 'சி' இருக்கிறது. தேன் பார்ப்பதற்குக் கலங்கலாக இருக்கும். அதற்காக அதைத் தெளிவாக்கச் சூடுபடுத்தக்கூடாது. மிதமான உஷ்ணப்படுத்தப்பட்ட வெந்நீரில் தேன் சீசாவை வைத்தால், அது தெளிவடையும். தேனை 140°cக்கு மேல் சூடேற்றினுல் வைட்டமின்கள் வீணுகிவிடும் ; தேனின் மணமும் போய்விடும். தேன் நாள்பட வைத்திருப்பதனுல் கெடுவதில்லை. எகிப்தில் சுமார் 3,300 ஆண்டுகளுக்கு முன், மூடி வைக்கப்பட்ட தேன் ஜாடி, மணமும் சுவையும் கெடாமல் இருந்திருக்கிறது.

இந்தியாவில் தாமரைப் பூக்களிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் உலகப் புகழ் பெற்றது. பிரான்ஸ் நாட்டில் 'செண்டுகள்' தயார் செய்வதற்காக வைத்திருக்கும் பூந்தோட்டங்களிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் ரம்மியமான மணம் கொண்டது. பிரான்ஸ் நாட்டில் தேனீ வளர்ப்புக்கு வரி விதிக்கப்படுகிறது என்ருல், அதன் தொழில் முக்கியத்துவம் விளங்கும். தேனீ வளர்ப்போர் சொந்தத் தோட்டம் வைத்திருந்தால், அவர்களுக்குச் சற்றுக்குறைவான வரியும், பிறர் தோட்டங்களிலிருந்து

தேன் குடித்து வரும் தேனீ வளர்ப்போருக்கு (அதாவது சொந்தத் தோட்டங்கள் இல்லாத வர்களுக்கு) அதிக வரியும் அங்கே விதிக்கப் படுகிறதாம்!

சிறுவர்களுக்குத் தினம் காலையில் இரண்டு கரண்டி தேன் கொடுத்து வந்ததில், அது ரத்த விருத்தி செய்கிறது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டது.

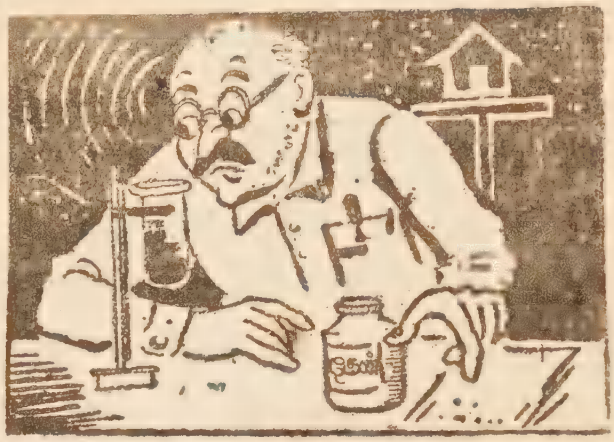
ரத்த சேதத் தடுப்பு

ரத்தக் குழாய்கள் உடைந்து சில சமயம் ரத்தம் உடலிலிருந்து வெளியேறும். அத்தகைய நிலைமையில் தேன் ஓர் அற்புத மருந்து என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. லண்டனிலுள்ள ஒரு பண்ணையில் சோகை யைப் போக்குவதற்காகத் தேன் பரீட்சிக்கப் பட்டது. அந்தப் பரீட்சையில் மருத்துவர்கள் எதிர்பாராத ஓர் அதிசயத்தைக் கண்டார்கள். சாதாரணமாக கோழிக் குஞ்சுகளுக்கு ரத்தக் குழாய்கள் உடைந்தால், ரத்தம் எளிதில் உறைந்து வழி அடைபடாது. ஆனால், அவை களுக்குத் தேன் கொடுத்த பிறகு, பரீட்சை செய்வதற்காகக்கூட அவற்றின் உடலிலிருந்து ரத்தம் எடுக்க முடியவில்லை; ரத்தம் உறைந்தது. இதற்குக் காரணம் தேன்தான் என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதன் பயனாக, இன்று ரத்தசேதம் ஏற்படுவதைத்

தவிர்ப்பதில் தேன் மகத்தான பங்கு புரிகிறது என்பதை அறிந்தார்கள்.

தேனின் கார குணம்

கடுமையாக வேலை செய்தால், உடல் களைப்படைகிறதல்லவா? உடலில் 'லாக்டிக்' அமிலம் 'கார்பாலிக்' அமிலம் போன்றவை தோன்றுவதுதான் அதற்குக் காரணம்.



இந்த அமிலங்களை நீக்க, உடலில் சோடா காரம் போன்ற காரம் இருக்க வேண்டும். நம் உடல் ஒரே சீராக இயங்க, நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் காரங்களும் அமிலங்களும் சமமான அளவில் இருக்க வேண்டும். தேன் ஒரு காரப் பொருளாக இருந்து களைப்பைப் போக்கப் பயன்படுகிறது.

பாக்டீரியாக்களைக் கொல்லுகிறது

பால் மூலம் பல வியாதிகள் பரவ வழியுண்டு. அதே போல், தேன் மூலமும் கிருமிகள் பரவுகின்றன என்று நிரூபிக்க முயன்ருர், ஒரு டாக்டர். ஆகவே, தேனுள்ள ஒரு சோதனைக் குழாயில், கிருமிகளைப்

போட்டார். அவை வளர்கின்றனவா என்று ஆராய்ந்தார்.

அவர் எதிர்ப்பார்த்ததற்கு மாருக கிருமிகள் இறந்தன. சில மணி நேரத்திலும் சில நாளிலுமாக அவற்றைத் தேன் கொன்று விட்டது. மேற்கொண்டு நடத்திய சோதனைகள், தேனின் அபார சாதனையைப் புலப்படுத்தின. அருகில் வரும் எப்பொருளிலிருந்தும் தேன் ஈரத்தை உறிஞ்சிக்கொள்ளும் சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறது. கிருமிகள் உயிர் வாழ ஈரம் தேவை. தேன் இக்கிருமிகளின் உடல் ஈரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்வதால் அவை இறந்து போகின்றன.

உதாரணமாக, டைபாய்டு உண்டு பண்ணும் கிருமிகள் 48 மணி நேரத்தில் சாகின்றன. சீதபேதிக் கிருமிகள் 10 மணி நேரத்தில் இறந்துவிடுகின்றன. ஆகவே, வயிற்றில் கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய்களைத் தேன் அருமையாகக் குணப்படுத்துகிறது.

வயிற்றுக் கோளாறு

வயிற்று-சீரணக் கோளாறில் தேன் ஈடு இணையற்றது. அது வயிற்றில் நொதிப்பதில்லை; அருமையான கிருமி கொல்லி; தேனின் மணம் பசியைத் தூண்டுகிறது. சோகையைப் போக்குவதற்கும், உடம்பு தேறுவதற்கும் தேன் ஒரு நல்ல டானிக். அந்த விதத்தில் எந்தச் சாப்பாடும் மருந்தும் இதை ஈடு செய்ய முடியாது.

வயிற்றில் டியோடினத்தில், சிறு குடலில் புண்கள் ஏற்படலாம் ; அது எரிச்சலை உண்டு பண்ணும். அதை ஆங்கிலத்தில் 'அல்சர்' என்று கூறுவார்கள். இத்தகைய நாள்பட்ட புண்கள் புற்றுநோய்க்கு அடிகோலும். எந்தவிதமான ஆபரேஷனும் இல்லாமல் இப் புண்களைத் தேன் குணப்படுத்துகிறது. இந்த மகத்தான உண்மையை இன்னும் மருத்துவர் கள் உணர்ந்து கொள்ளவில்லை.

பிற நோய்கள்

பலவீனமான இதயத்திற்குத் தேன் வலி ஊட்டுகிறது. தேன் சாப்பிடுபவர்கள் இதய நோயால் ஒரு நாளும் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

மூன்றுண்டுகளில் 50 தடவை ரத்தம் கொடுத்து விழாக் கொண்டாடிய ஒரு ஜெர் மானியர், தனது வலுவான இதயத்திற்கும் ரத்த விருத்திக்கும் காரணம், தன் காலை உணவான தேன்தான் என்று கூறுகிறார்.

முடக்கு வாதத்தால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகளும் பெரியோர்களும் தேன் சாப் பிட்டு ஒரே ஆண்டில் மகத்தான மாறுதலைக் கண்டிருக்கிறார்கள். க்ஷயரோகம் என்று டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிகள் தேன் சாப்பிட்டுவிட்டு டாக்டர்களையே திகைக்க வைத்திருக்கிறார்கள்.

தேன் ஓர் அதிசய மருந்து. அதை உண்டு நாம் நம் உடல் நலத்தைப் பரிபூர்ண மாகக் காப்பாற்றலாம்.

5. டாக்டர் செய்யும் சோதனை



'உங்களைப் பரிசோதிக்கும் போது டாக்டர் என்ன செய்கிறார்? கண்களைப் பிதுக்கிப் பார்த்து என்ன தெரிந்து கொள்கிறார்? மூட்டு களில், வயிற்றில் விரல் களால் தட்டுகிறாரே, ஏன்?' என்று நீங்கள் வியப் படைந்திருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு சோதனையிலிருந்தும் உங்கள் உடலைப் பற்றிய விவரங்களை அவர் அறிந்து கொள்கிறார்.

ஒரு துப்பறிபவரைப்போல டாக்டர் உங்களைக் கேள்விகள் கேட்கலாம்! 'என்ன இது, டாக்டர் சம்பந்தமில்லாமல் கேட் கிறாரே? நாம் வியாதியைப் பார்க்கச் சொன்னோமா, குடும்ப விஷயங்களைப் பற்றிக் கேட்கச் சொன்னோமா?' என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால், டாக்டர் கேட்கும் அத்தனை கேள்விகளும் அவசியமானவை. நீங்கள் அவைகளுக்கு ஒளிக்காமல் உண்மை யாகப் பதில் கூறினால்தான் டாக்டர் உங்கள் உடல் கோளாறைப் பற்றி ஒரு சரியான முடிவுக்கு வர முடியும்.

'உங்கள் வயதென்ன?' என்று டாக்டர் கேட்கும்போது பொய் சொல்லத் தேவை

யில்லை ; போலிக் கௌரவம் பாராட்டக் கூடாது. ஏனெனில், சில நோய்கள் சில வயதில்தான் வரும். உதாரணமாக, உங்கள் வயது நாற்பத்தைந்து என்றால் இதயம், கல்லீரல், கணையம் இவற்றில் ஏற்படும் நோய்களுக்காக டாக்டர் கவனமாகப் பார்ப் பார். உங்களுக்கு வயது இருபத்தைந்து என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 'எனக்கு வயிற்றில் புற்று நோய் போலிருக்கிறது' என்று கூறினீர்களானால், 'அந்த வியாதி இந்த இளம் வயதில் ஏற்படாது. பயப்படா தீர்கள்!' என்று ஆறுதல் கூறுவார்.

உங்கள் நெருங்கிய உறவினர்களில் யாருக்காவது க்ஷயரோகமோ, சிறு நீரில் சர்க்கரை பிரியும் வியாதியோ (டையா பெடீஸ்), ரத்த அமுக்கமோ உண்டோ என்று கேட்பார். ஏனெனில், சில நோய்கள் பரம்பரையாகத் தொடரக்கூடியவை.

உங்களுக் கேற்பட்ட நோய்கள், மூட்டு வீக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி, இருமல், படை நோய்கள், நீங்கள் சமீபத்தில் செய்துகொண்ட ரண சிகிச்சை இவை பற்றிக் கேட்பார்.

உங்கள் உடற் பயிற்சி, தூக்கம், குடும்பக் கவலை, பணக்கவலை, நீங்கள் சிகரெட் குடிப்ப துண்டா, மதுபானம் செய்வதுண்டா—இத் தனையும் பற்றி நீங்கள் அவருக்குச் சரியான தகவல் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் தன்மை, வாழ்வில் நீங்கள் காணும் திருப்தி, உங்கள் நண்பர்களுடன் நீங்கள் எப்படி ஒத்துப் பழகுகிறீர்கள் என்பதெல்லாம் உங்கள் உடலில் நிரந்தர முத்திரையைப் பதித்துவிடுகின்றன. உடல் ஆரோக்கியமானது, அவரவர் அனுபவிக்கும் மன நிம்மதியையும், மகிழ்ச்சியையுமே பொறுத்திருக்கிறது என்று டாக்டர்கள் ஏகோபித்து அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். ஆகவே, உங்கள் மன நிலையை டாக்டர் நன்கு அறிந்துகொள்ள நீங்கள் உதவ வேண்டும்.

வேலை செய்யும்போது விரைவில் உங்கள் உடல் களைப்படையுமானால், ஒரே வேலையினால் நீங்கள் உற்சாகமின்றியிருப்பதையோ, அல்லது ரத்த சோகைக்குள்ளாகியிருக்கிறீர்கள் என்பதையோ குறிக்கும்.

திடீரென எடை குறைவதானது (டையாபெடிஸ்) கடும் ரத்த சோகை, அல்லது வயிற்றுக் கோளாறைக் குறிக்கும். சில சமயத்தில் திடீரென எடை குறைவதை வைத்துக்கொண்டே புற்று நோய் என்று தீர்மானம் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

வழக்கத்திற்கு மாருக அடிக்கடி பசி எடுக்குமானால், அது வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டிருப்பதை, வயிற்றில் உட்புறமுள்ள வழவழப்பான தோல் அரிக்கப்பட்டிருப்பதைக் குறிக்கிறது. காரமான மிளகாயைச் சாம்பாரென்றும், சட்னியென்றும், மிளகாய்ப் பொடி

யென்றும் கண்களில் நீர் தளும்ப உள்ளே தள்ளிஞல் வயிற்றுப் புண் (Ulcer) ஏற்படும் என்று டாக்டர்கள் எச்சரிக்கிருர்கள்.

உங்கள் உடல் தோல் நீல நிறமாக இருக்குமாஞல், அது இதய நோயைக் குறிக்கிறது ; தோல் மஞ்சள் நிறமாக இருக்குமாஞல் மஞ்சள் காமாலையை, கல்லீரலின் கெடுதலேச் சுட்டிக் காட்டுகிறது. தோல், வியாதி பிடித்தாற் போலத் தோன்று மாஞல், ரத்த சோகையை உணர்த்துகிறது.

பாதங்கள் வீங்கியிருப்பது மூத்திரக் காய்கள் (Kidneys) சரியாக வேலே செய்யா ததை, இதயக் கோளாறை, அல்லது இருக்க மான பூட்ஸ் அணிவதைக் காட்டுகிறது.

உங்கள் உடலில் பல ஆண்டுகளாக வியாதி மறைந்து கிடக்கலாம். உடலின் கோளாறுகளேத் தெளிவாகக் காட்டும் ஒரு கண்ணுடி உங்கள் கண்ணுகும். கண்ணேப் பார்ப்பதற்கும் டாக்டர் ஒரு கருவி வைத் திருக்கிருர். அதன் மூலம் பார்க்கும்போது, கண்ணில் கறுப்பு நிழல் போலத் தென்பட் டால் மங்கிய பார்வையைக் குறிக்கிறது. பழுப்பு நிறமான சிவப்புப் புள்ளிகள் டையா பெடிசையும், க்ஷயரோகத்தையும், ரத்த சேதத்தையும் தெரிவிக்கின்றன. கண்ணின் மணிகள்-லென்சுகள்-கல் போல் தொட்டுப் பார்ப்பதற்கு அழுத்தமாக இருக்கு மாஞல், அது விரைவில் கண்கள் குருடாகி

விடும் என்பதைப் புலப்படுத்துகின்றன. அதை டாக்டர் முன்பே தெரிந்து கொண்டால் குணப்படுத்தி விடலாம்.

உங்களை ஏதாவது சாப்பிடச் சொல்லி விட்டு, உங்கள் பின்னால் நின்று, உணவுக் குழலும், மூச்சுக் குழலும் பிறழாமல் இருக்கின்றனவா என்று உங்கள் கழுத்துப் பட்டையை அழுத்தி டாக்டர் உணர்வார்.

டாக்டர் ஸ்டெதாஸ்கோப்பைக் கொண்டு நம் இதயத் துடிப்பை மாத்திரம் அறிவதில்லை. நுரையீரல் எப்படிச் சுருங்கி விரிகிறது என்பதையும், மூச்சுக் குழாய்களின் நிலைமையையும், சிறு குடலின் அசைவுகளையும் அவர் அறிந்து கொள்கிறார்.

இதயத்தில் சில சமயங்களில் ஒருவித 'முணுமுணுப்பு'ச் சப்தம் கேட்கும். முன்பெல்லாம் டாக்டர்கள் அதைக் கண்டு பயந்தார்கள். சிலருடைய இதயங்களில் அப்படியொரு சப்தம் கேட்பதுண்டு என்று இப்போது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

உங்கள் இதயம் நல்ல நிலைமையிலிருக்கிறதா என்பதை அறிய உங்களைச் சில பயிற்சிகள் செய்யச் சொல்வார். உங்கள் கை விரல்களினால் உங்கள் பாதங்களைப் பலதரம் தொடச் சொல்வார். இத்தகைய பயிற்சிக்குப் பிறகு இரண்டு நிமிஷத்திற்குள் உங்கள் இதயத் துடிப்பைக் கணக்கிட்டால், அது வழக்கம் போல நிமிடத்திற்கு 72 தடவை துடிக்க

வேண்டும். அப்படித் துடித்தால் உங்களுக்கு ஏதும் இதயக்கோளாறு இல்லை.

உங்கள் உணர்ச்சி நரம்புகள் சரியானபடி வேலை செய்கின்றனவா என்பதைப் பார்க்க உங்களைக் கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு உட்காரச் சொல்வார். உங்கள் முழங்கால் மூட்டிலே ரப்பர் சுத்தியினால் தட்டுவார். நரம்புகள் சரியானபடி வேலை செய்தால் சட்டென்று உங்களை அறியாமலேயே உதைப்பீர்கள். நீங்கள் சும்மா இருந்தால் நரம்புகள் கெட்டிருக்கின்றன என்று அர்த்தம்.

பிறகு கையின் மேற்பாகத்தில் துணியால் கட்டி, ஒரு கருவிகொண்டு உங்கள் ரத்த அமுக்கத்தைச் சோதிப்பார். நீங்கள் அப்போது எப்போதும் போல் சாதாரணமாக இருக்க வேண்டும். 'டாக்டர் ஏதோ கட்டியிருக்கிறார்' என்ற நெருக்கடி உணர்ச்சியில் இருந்தீர்களானால், அதுவே உங்கள் ரத்த அமுக்கத்தை அதிகரித்துக் காட்டும்.

உங்கள் சிறுநீர், உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் உரைகல். சிறு நீர்ப் பரிசோதனை, நீங்கள் மது அருந்துபவரா, குழந்தையேற்கும் தாயா, அல்லது ஆர்செனிக் விஷம் உடலில் ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்பதைக் காட்டும். ஆனால், டாக்டர் பெரும்பாலும் டையாபெடிஸ் நோயைக் கண்டுபிடிக்கவே சிறு நீரை ஆராய்கிறார்.

நீங்கள் நிறைய தித்திப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் சிறு

நீரில் சர்க்கரை இருக்கும். அப்போது 'எங்கே டையாபெடிசோ?' என்று பயப்படத் தேவை யில்லை. ஆனால், சர்க்கரை நிரந்தரமாகக் காணப்படும் போதுதான் அது (நீரிழிவு) 'டையாபெடிஸ்' வியாதியாகிறது.

எத்தனை ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும் ?

நாற்பத்தைந்து வயதுக்குள்ளானல் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறையும், அதற்குப் பிறகு ஆண்டுக்கு ஒரு முறையும் 60-க்குப் பின் ஆண்டுக்கு இரு தடவையும் பரிசோதனை அவசியம் என்று டாக்டர்கள் கருதுகிருர்கள்.

தொன்று தொட்ட மனித சமூகத்தின் அனுபவங்களையும், ஆராய்ச்சிகளையும் திரட்டி உங்கள் நலனுக்காக டாக்டர் வழங்குகிருர். அவரை அணுகுங்கள்.

வியாதியிருந்தால்தான் டாக்டரிடம் போக வேண்டும் என்பதில்லை. ஆரோக் கியமாக வாழ்கிரும் என்பதை டாக்டர் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளும்போது உங்களை நீங்களே சந்தோஷமாக வாழச் செய்து கொள்கிறீர்கள் !

"குழந்தைகள் கதையையும் பாட்டையும்தான் விரும்புகின்றனர் என நினைப்பது தவறு. அவர்கள் பல்சுவைகளையும் விரும்புகின்றனர் என்பதை மனத்தில் கொண்டு இலக்கியப் பணி புரிவது நல்லது".

– நெ. து. சுந்தரவடிவேலு

நமது உடல் எப்படி வேலை செய்கிறது?

நூல் நிலையம் எப்போது ஏற்பட்டது?

நீரின் கதை

விஞ்ஞான உலகில் உல்லாசப் பிரயாணம்

விந்தை மருந்துகள்

வானத்தைப் பாருங்கள்!

நிலக்கரி எப்படி உபயோகப்படுகிறது?

பணம் தோன்றிய கதை

பட்டு பிறந்த கதை

ஆதிமனிதன் எப்படி வாழ்ந்தான்?

புத்தகம் எப்படி தோன்றியது?

தினசரி வாழ்வில் ரசாயனம்

வானவெளிப் பயணம்

மின்சாரம் பேசுகிறது!

கப்பல் தோன்றிய கதை

பத்திரிகை பிறந்த கதை

தையல் இயந்திரம் பிறந்த கதை

கடிகாரத்தின் கதை

அறிவின் புதிய துறைகள்

மலைகளின் கதை

சென்னை